オート調理
オート調理 あたためスタート
レンジ オーブン ナノスチーム グリル
27鶏のハーブ焼き
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

鶏のハーブ焼き

エコ
ヘルシーアップ 調理 約26分 予熱 約12分 調理 約21分

材料
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各適量
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸ ②の皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 27鶏のハーブ焼き で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

鶏の三味焼き

材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、にんにく（つぶしてみじん切り・小1片）、赤唐辛子（小口切り・小1本）、白すりごま（大さじ2）、しょうゆ（大さじ3）、酒（大さじ1）、ごま油（小さじ1）を合わせ、30分～1時間ほどつけてから**鶏のハーブ焼き**を参照し仕上がり調節 弱 で焼きあげる。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

ピリ辛ウイング

材料・作りかた
鶏手羽元（8本・約480ｇ）をたれ（にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1）に30分ほどつけて下味をつけたものを**鶏のハーブ焼き**を参照し仕上がり調節 弱 で焼き上げる。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

鶏手羽先のつけ焼き

材料・作りかた
鶏手羽先（8本・約480ｇ）をたれ（しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1）に10～15分ほどつけて下味をつけたものを**鶏のハーブ焼き**を参照し仕上がり調節 弱 で焼き上げる。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

鶏のつけ焼き

材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、しょうゆ（大さじ2）、みりん（大さじ1）、砂糖（小さじ1）、しょうが汁（少々）を合わせ、30分～1時間ほどつけてから**鶏のハーブ焼き**を参照し仕上がり調節 弱 で焼き上げる。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1～3枚分です。3枚のときは、仕上がり調節 弱 にします。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

ラムチョップ

エコ
ヘルシーアップ 調理 約29分 予熱 約12分 調理 約23分

オート調理
オート調理 あたためスタート
レンジ オーブン ナノスチーム グリル
27鶏のハーブ焼き
仕上がり調節 弱
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（3～4人分）
ラムチョップ（1本80～100gのもの）
……………… 6～8本（約600g）
塩、こしょう………………………… 各少々
Ⓐ ローズマリー（生・みじん切り）
…………………………… 1～2本
タイムまたはパセリ（みじん切り）
…………………………… 1～2本
にんにく（すりおろす）……… 1片
オリーブ油……………… 大さじ2
ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて………………… 約250g
塩、こしょう、オリーブ油 ……各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラムチョップは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
❸ Ⓐを合わせ②をつけ込み15～30分おく。
❹ 野菜はひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
❺ グリル皿の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き 27鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

ラムチョップの和風香草焼き

調味料を練りみそ（みそ、酒、砂糖を合わせたもの）にかえる。

ラムチョップのバーベキューソース焼き

バーベキューソースにつけてから焼く。

ラムチョップのハーブパン粉焼き

エコ
ヘルシーアップ 調理 約25分 予熱 約12分 調理 約20分

オート調理
オート調理 あたためスタート
レンジ オーブン ナノスチーム グリル
27鶏のハーブ焼き
仕上がり調節 弱
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（4本分）
ラムチョップ（1本80～100gのもの）
…………………… 6～8本（約600g）
塩、こしょう……………………… 各少々
ハーブパン粉
Ⓐ パン粉 ……………………………… 20g
ローズマリー（生・粗みじん切り）
…………………………… 2～3本
タイム（生・粗みじん切り）
…………………………… 2～3本
にんにく（すりおろす）……… 1片
オリーブ油またはサラダ油
…………………………… 大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
❸ ②に混ぜ合わせたⒶをのせる。
❹ グリル皿の中央に③を並べ、テーブルプレートに置き 27鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

ジンギスカン

加熱時間の目安 約21分

オート調理
オート調理 あたためスタート
レンジ オーブン ナノスチーム グリル
15焼きそば
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（標準量）（2～3人分）
ジンギスカン用羊肉（薄切り）… 300g
ジンギスカン用タレ（市販のもの）
……………………………… 大さじ5
野菜
ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて … 200～250g
塩、こしょう………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいおく。
❸ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
❹ グリル皿に野菜と肉を交互に重ねテーブルプレートに置き 15焼きそば で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 焼きそばのコツ ➔P.90

ローストチキン

予熱 約15分
加熱時間の目安 約71分

オート調理
オート調理 あたためスタート 14ローストチキン
オーブン ナノスチーム
黒皿 下段

テーブルプレート
給水タンク 満水

材料

若鶏（内臓抜きで約1.2kgくらいのもの）……1羽
レモン……½個
塩……小さじ2
こしょう、サラダ油……各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）……各100g
サラダ油……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
❸手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。
❹黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油をぬり、下段に入れ、14ローストチキンで焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。

グレービーソース

材料・作りかた

加熱後の黒皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

ローストチキンのコツ

●一度に焼ける分量は分量は1羽（約1.2kg）です。
●黒皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。
●焼きが足りなかったときは、オーブン 予熱無 1段 220℃で様子を見ながら焼きます。

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき」➔P.51を参照して26お手入れ脱臭で加熱してください。

若鶏のつめもの焼き（八宝鶏（パーパオジー））

予熱 約15分
加熱時間の目安 約71分

オート調理
レンジ 600W 13～17分（下ごしらえ）
オート調理 あたためスタート 14ローストチキン
オーブン ナノスチーム
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4～6人分）

若鶏（内臓抜きで約1.2kgのもの）……1羽
もち米……カップ2
水……130～160mL
Ⓐ ふくろたけ（水煮、半分に切る）……30g
Ⓐ ロースハム（1cm角切り）……30g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm角切り）……50g
Ⓐ 紋甲いか……50g
Ⓐ ほたて貝柱（1cm角切り）……50g
Ⓐ 芝えび（小さめに切る）……50g
Ⓑ 酒、しょうゆ……各大さじ2
Ⓑ こしょう……少々
ぎんなん、グリンピース……各適量
サラダ油……大さじ3
レモン……½個
塩、こしょう……各少々

作りかた

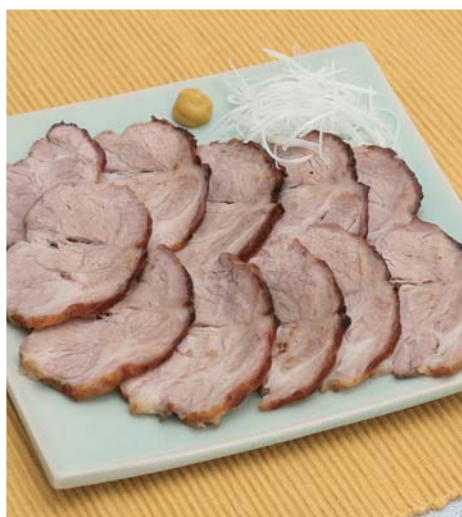
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、ローストチキン❷を参照して作る。
❸もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気をきり、分量の水と合わせて容器に入れ、ⒶとⒷを加えてかき混ぜ、ふたをする。レンジ 600W 13～17分 セットしてスタートし、残り時間 4～5分 でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリンピースを加えて混ぜる。
❹鶏に❸を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
❺黒皿にサラダ油を塗り、❹をのせ、はけで全体にサラダ油をぬり、下段に入れ、14ローストチキン で焼き、みそだれを添える。

みそだれ

材料・作りかた

テンメンジャン（甜面醤・大さじ3）、トマトケチャップ（大さじ2）、しょうゆ・砂糖（各大さじ1）、スープ（大さじ2・固形スープ少々をとく）、ごま油（大さじ2）を合わせ レンジ 800W 約1分20秒 加熱して作る。

焼き豚

エコ 調理 約56分
ヘルシーアップ 予熱 約12分 調理 約48分

オート調理
オート調理 あたためスタート 29焼き豚
レンジ オーブン ナノスチーム グリル
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料

豚肩ロース肉（かたまり）……約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……1かけ
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……½本
Ⓐ しょうゆ、酒……各大さじ4
Ⓐ 砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸汁気をきった❷をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、29焼き豚で焼く。
❹たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

※「ヘルシーアップ」が選べます。使いかた ➔P.33

ひと口チャーシュー

ロース肉を豚バラ肉（ひと口大に切る）に代える。

焼き豚のコツ

●一度に焼ける分量は300～500gです。豚肉の直径は4～6cmのものを使います。
●テーブルプレートのよごれが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）
●仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿にうつしかえ レンジ 500W 約2分 ほど加熱します。
●焼きが足りなかったときは オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。

ローストビーフ

手動調理
手動調理 決定
オーブン 200℃ 40～50分（予熱無・1段）
黒皿 下段
給水タンク 空

材料

牛もも肉（かたまり）……約800g
塩、こしょう……各少々
にんにく（すりおろす）……1片
サラダ油……小さじ½

作りかた

❶牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
❷❶を黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ 40～50分 で焼く。
❸充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛る。

〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた

薄切りにしたローストビーフ(200g)、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜（約300g）をドレッシング（ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1）であえる。

ハンバーグ

加熱時間の目安　約25分

オート調理

オート調理　あたためスタート　レンジ 800W 約1分50秒（下ごしらえ）
13ハンバーグ　ナノスチーム グリル

グリル皿　テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（4個分）

- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）　中½個（約100g）
- Ⓐ バター　15g
- Ⓑ 合びき肉　300g
- Ⓑ パン粉　カップ¾（約30g）
- Ⓑ 牛乳　大さじ3
- Ⓑ 卵（ときほぐす）　1個
- Ⓑ 塩　小さじ½弱
- Ⓑ こしょう、ナツメグ　各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース　各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 800W 約1分50秒 加熱する。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
❸手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
❹③をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、13ハンバーグ で焼く。

ビーフハンバーグ

100％牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上がり調節を 弱 にする。

いわしのハンバーグ

材料・作りかた

いわしのミンチ（300g）に万能ねぎ（½束・小口切り）、しょうが（1かけ・みじん切り）、梅干し（大2個・実を大きくきざむ）、パン粉（カップ1弱）、片栗粉（大さじ3）、卵（小1個）、みそ（大さじ1）を合わせて、**ハンバーグ**作りかた③、④を参照して仕上がり調節 弱 で焼く

豆腐入りハンバーグ

加熱時間の目安　約25分

オート調理

オート調理　あたためスタート　レンジ 800W 約1分50秒 約50秒（下ごしらえ）
13ハンバーグ　ナノスチーム グリル

グリル皿　テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（4個分）

- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）　中½個（約100g）
- Ⓐ バター　15g
- Ⓑ 合びき肉　300g
- Ⓑ 豆腐（木綿）　⅓丁（約100g）
- Ⓑ ひじき（乾燥したもの）　10g
- Ⓑ パン粉　カップ½
- Ⓑ 牛乳　大さじ3
- Ⓑ 卵（ときほぐす）　1個
- Ⓑ 塩　小さじ½弱
- Ⓑ こしょう、ナツメグ　各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷耐熱容器に Ⓐ を入れ レンジ 800W 約1分50秒 加熱する。豆腐は皿にのせて レンジ 800W 約50秒 加熱し、水切りする。ひじきは水に戻す。
❸②を容器に入れ、Ⓑ も加えてよく混ぜ、4等分する。
❹**ハンバーグ**作りかた③、④を参照して形を作って焼く。

ハンバーグのコツ

●分量は
2～6個です。
●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
●形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
●生地作りにクッキングカッターやブロミキサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。

ミートローフ

加熱時間の目安　約28分

オート調理

オート調理　あたためスタート　レンジ 800W 約2分40秒（下ごしらえ）
13ハンバーグ　ナノスチーム グリル
仕上がり調節 強

グリル皿　テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（4人分）

- 合びき肉　300g
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）　小1個（約150g）
- Ⓐ バター　10g
- Ⓑ パン粉　カップ¼
- Ⓑ 牛乳　大さじ1弱
- 卵（ときほぐす）　½個弱
- 塩、こしょう、ナツメグ　各少々
- Ⓒ トマトケチャップ　カップ⅓
- Ⓒ ウスターソース　大さじ3
- Ⓒ しょうゆ　大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷Ⓑは合わせてパン粉をしめらせておく。Ⓒは合わせておく。
❸Ⓐは容器に入れ レンジ 800W 約2分40秒 加熱する。
❹ボウルにひき肉、②のパン粉、③、卵、塩、こしょう、ナツメグを加え、よく練り混ぜる。
❺片手に数回たたきつけて中の空気を抜き、かまぼこ形に形を作る。
❻⑤をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、13ハンバーグ 仕上がり調節 強 で焼く。
❼皿に盛り、好みの野菜を飾り、②のⒸと合わせたソースを添える。

ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安　約27分

オート調理

オート調理　あたためスタート　レンジ 800W 約1分20秒（下ごしらえ）
13ハンバーグ　ナノスチーム グリル

グリル皿　テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（16個分）

- ピーマン　8個
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）　大½個（約130g）
- Ⓐ バター　大さじ1（約13g）
- Ⓑ 豚ひき肉（または合びき肉）　260g
- Ⓑ パン粉　20g
- Ⓑ 卵　大1個
- Ⓑ 塩　小さじ½
- Ⓑ こしょう　少々
- 小麦粉（薄力粉）　適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷耐熱容器にⒶを入れ、レンジ 800W 約1分20秒 加熱して、あら熱をとる。
❸ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふる。
❹ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、③に詰める。
❺④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、13ハンバーグ で焼く。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

チーズといんげんのベーコン巻き
ウインナーのベーコン巻き
レバーのベーコン巻き
かきのベーコン巻き

手動調理

手動調理　決定　600W 2分～3分30秒
レンジ

テーブルプレート
給水タンク　空

材料（12個分）

- ベーコン（半分に切る）　6枚（約100g）
- ウインナーソーセージ　6本（約100g）

作りかた

❶ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切る。
❷ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 600W 2分～3分30秒 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取ります。

チーズといんげんのベーコン巻き

ゆでたさやいんげん（約50g）と拍子木切りにしたチーズ（約60g）を、巻いて焼く。

レバーのベーコン巻き

豚レバー（8つに切る・約100g）を塩水につけ血抜きし、皿に並べしょうゆ（小さじ1）をかけ、おおいをし レンジ 800W 約50秒 加熱をし、ベーコン（半分に切る・4枚）に巻き楊枝で止めて、加熱する。

かきのベーコン巻き

かきのむき身（16個・約200g）は塩水でふり洗いし、水気をきって皿に並べ、塩、レモン汁をふりかけ、おおいをし レンジ 800W 約50秒 加熱をし、ベーコン（半分に切る・4枚）に巻き楊枝で止めて、加熱する。

焼きもの〔魚〕

塩鮭

エコ 調理 約20分
ヘルシーアップ 予熱 約12分 調理 約23分

オート調理	黒皿 上段
オート調理 あたためスタート ナノスチーム グリル 31焼き魚	テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(4切れ分)
塩鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ……………… 4切れ

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸ ② を上段に入れ 31焼き魚 で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔ P.33

生鮭の塩焼き

生鮭（1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、塩鮭の作りかたを参照して焼く。

鯛の塩焼き

材料・作りかた
鯛（1尾約300gのもの･1尾)はえら、内臓を取って水洗いし、水気をきってから全体に塩をふり、20～30分おき、塩鮭を参照して 仕上がり調節 強 で焼く。

塩さば

仕上がり調節 弱
エコ 調理 約14分
ヘルシーアップ 予熱 約12分 調理 約16分

材料(4切れ分)
塩さばの切り身(1切れ約100gのもの) ……………… 4切れ

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸ ②を上段に入れ 31焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔ P.33

生さばの塩焼き

生さば（1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、塩さばの作りかたを参照して焼く。

照り焼き5種
(ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの照り焼き)

仕上がり調節 弱
エコ 調理 約14分
ヘルシーアップ 予熱 約12分 調理 約16分

材料(4切れ分)
ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの切り身(約100gのもの) ……………… 各4切れ
Ⓐ しょうゆ ……………… カップ¼
　 みりん ……………… カップ¼

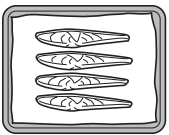
作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷用意した切り身の水気をふきとり、Ⓐに30分～1時間つける。
❸黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、上段に入れ 31焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔ P.33
※照り焼きのように、タレにつけ込んだものを「ヘルシーアップ」で焼くと、味が薄くなることがあります。

焼き魚のコツ

●分量は
切身は2～6切れ、干ものは2～4枚まで焼けます。
●切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは
仕上がり調節を 弱 、 グリル で様子を見ながら焼きます。

●並べかたは
鮭などの切り身の魚は、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。
●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、 スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。
●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
●調味料やタレにつけ込んだものを「ヘルシーアップ」で焼くと、味がうすくなることがあります。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱
エコ 調理 約14分
ヘルシーアップ 予熱 約12分 調理 約16分

材料(8個分)
あじ（3枚におろしたもの） ……………… 8枚(約360g)
つけ汁
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
　 砂糖 ……………… 大さじ2½
　 酒 ……………… 大さじ1
　 みりん ……………… カップ¼
白ごま ……………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふきとり、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、盛りつけたとき上になる方を上にして並べ、上段に入れ 31焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔ P.33

さばのみりん風味

あじを、さばの切り身にかえる。

さんまの開き

材料・作りかた
さんまの開き(2枚)は、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、並べ、干ものいろいろを参照して焼く。

干ものいろいろ(3種)
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

仕上がり調節 弱
エコ 調理 約14分
ヘルシーアップ 予熱 約12分 調理 約16分

材料(2枚分)
干もの（1枚100～120gのもの） …… 各2枚
（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛りつけたときに上になるほうを上にして並べ、上段に入れ 31焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔ P.33

さばのごま焼き

材料・作りかた
さばの切り身(3枚におろしたもの・2枚)は4つに切り、しょうゆ（大さじ1)、酒(大さじ1)、砂糖(大さじ½)、しょうが汁(小さじ1)を合わせたタレに15分以上つけて下味をつけ、軽く汁気をきり、白ごま(粗くきざんだもの・適量)を全体にまぶしてあじのみりん風味を参照して焼く。

ほっけの開き

材料・作りかた
ほっけ(1枚)は、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、並べ、干ものいろいろを参照し、仕上がり調節 中 で焼く。

かますの香草焼き

手動調理	黒皿 上段
手動調理 決定 グリル 8～12分 裏返して 6～10分	給水タンク 空

材料(4人分)
かます（1尾150～180gのもの） ……… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう ……… 各少々
香草(ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等) … 各適量

作りかた
❶ かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふる。
❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外してから上段に入れ、グリル 8～12分 焼く。
❸ 裏返して グリル 6～10分 焼く。

いわしの丸干し

材料・作りかた
いわしの丸干し(4尾)は、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、並べ、干ものいろいろを参照して焼く。

野菜のオーブン焼き

予熱 約11分
加熱時間の目安 約14分

材料
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワーなど合わせて ……… 500g
塩、こしょう ……… 各少々
オリーブ油、水 ……… 各大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。
❸ 空のテーブルプレートを上段に入れ 17焼き野菜 で予熱をする。
❹ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
❺ ②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼く。

野菜の串焼き5種
（かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ、アスパラガス、しいたけの串焼き）

材料
かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ（赤、黄）、アスパラガス、しいたけなど好みの野菜 ……… 500g
塩、こしょう、オリーブ油 ……… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから串に刺しておく。
❸ **野菜のオーブン焼き**作りかた③～⑤を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいもは 9根菜 仕上がり調節 弱 でゆでたものを使ってください。

野菜の肉巻き焼き

材料
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） ……… 300g
かぼちゃ、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山いもなどの野菜 ……… 約250g
塩、こしょう ……… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❸ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❹ **野菜のオーブン焼き**作りかた③～⑤を参照して焼く。

⚠ 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

焼き野菜のコツ

●分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●金串は使わない
レンジ加熱のとき、金串と庫内壁面が触れていると火花（スパーク）が出てこげることがあります。竹串を使ってください。

●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら焼きます。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）

●加熱後、テーブルプレートを取り出すときは
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

油を使わない 野菜の素焼き

材料
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄）、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて ……… 500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 野菜をひと口大または薄めに切っておく。
❸ **野菜のオーブン焼き**作りかた③～⑤を参照して焼き、好みのドレッシングであえる。

素焼きの野菜に合うドレッシング

玉ねぎ（すりおろす） ……… 大さじ4
にんにく（すりおろす） ……… ½片
しょうゆ、酢 ……… 各大さじ4
サラダ油 ……… 大さじ2
砂糖 ……… 小さじ½
混ぜ合わせてかける。

〔ひとくちメモ〕
- 葉菜などのように食品が薄いものや、ブロッコリーなどは、野菜の素焼きには向きません。

野菜の素焼きを使って 野菜のマリネ

素焼きの野菜にオリーブ油（大さじ2）、ワインビネガー（小さじ3）、パセリのみじん切り（少々）を混ぜ合わせたものにつけ込んで冷やす。

ホットサラダ

熱い素焼きの野菜にサラダ油（大さじ3）、酢（大さじ3）、玉ねぎのみじん切り（¼個分）、練り辛子（小さじ1）、塩（小さじ⅓）、こしょう（少々）を混ぜ合わせてかける。

焼きいも

加熱時間の目安 約46分

材料
さつまいも（1本約250gのもの） ‥ 2～6本

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さつまいもは黒皿に並べて下段に入れ 16焼きいも で焼く。竹串を刺してみて、通ればできあがり。

ベークドポテト

材料・作りかた
じゃがいも（1個約150gのもの）4個を**焼きいも**を参照して焼く。

焼きいものコツ

●一度に焼ける分量は表示の分量です。
●細いさつまいも（180g以下のもの）**や小さいさつまいも**（130g以下のもの）**は**仕上がり調節 弱 で焼きます。
●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。

かぼちゃのホイル焼き

材料（4人分）
かぼちゃ（1cm厚さに切る） ……… 400g
アスパラガス（4～5cm長さに切る） ……… 8本
ベーコン（たんざく切り） ……… 4枚
マヨネーズ ……… 適量
塩、こしょう ……… 各少々

作りかた
❶ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬる。
❷① にかぼちゃ、アスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけ、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し中段に入れ オーブン 予熱無 1段 220℃ 24～28分 焼く。

きのことほたて貝のホイル焼き

材料・作りかた
しいたけ、しめじなど好みのきのこ（合わせて約400g）、ほたて貝（8個）、大正えび（4尾）を4等分してアルミホイルにのせ、バター、酒、塩、こしょう（各少々）を加え、アルミホイルの口を閉じて**かぼちゃのホイル焼き**を参照して焼く。

揚げもの

鶏のからあげ

エコ　調理　約24分
ヘルシーアップ　予熱　約12分
　調理　約23分

オート調理

オート調理　レンジ／オーブン／ナノスチーム／グリル

32鶏のからあげ

グリル皿　テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ ……………… 大さじ2
- 酒 ……………… 大さじ1½
- しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- こしょう ……………… 少々

片栗粉 ……………… 大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は１枚を６等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶす。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 32 鶏のからあげ で加熱する。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

豚のからあげ

豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひと口大・12切れ）にかえ、鶏のからあげを参照して加熱する。

たらのからあげ

鶏肉をたら（各1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る）に代え、**鶏のからあげ**を参照して加熱する。

ヘルシー天ぷら
（きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら）

エコ　調理　約18分
ヘルシーアップ　予熱　約12分
　調理　約15分

オート調理

オート調理　オーブン／ナノスチーム／グリル

33オーブン天ぷら

グリル皿　テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（10個分）

きす（開いたもの）………… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り ………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）…………………… ½個
天かす ……………………………… 約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❸ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ きすは皮を上にして、野菜と一緒にグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33オーブン天ぷら で加熱する。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

えび・いか・あなごの天ぷら

きすのかわりに**えび、いか、あなご**に代える。

鶏のからあげのコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●汁気は充分にきって
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。

●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
（火花（スパーク）の恐れ）

●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

オーブン天ぷらのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めた天ぷらのあたためは
5天ぷらあたため であたためます。

●油は使わない
衣は天かすを使います。

●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

エコ　調理　約23分
ヘルシーアップ　予熱　約12分
　調理　約22分

オート調理

オート調理　レンジ／オーブン／ナノスチーム／グリル

32鶏のからあげ

グリル皿

テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（16個分）

豚ヒレ肉（かたまり）……………… 400g
塩、こしょう ……………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ１強で作る）……………… 適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ2強
卵（ときほぐす）……………………… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③をグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 32鶏のからあげ で加熱する。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

ヘルシーとんかつ

ヒレ肉の代わりに豚ロース肉（１枚約100gのもの・4枚）を使い、同様に加熱する。

チキンカツ

ヒレ肉の代わりに鶏ササミ（4本）を3等分にし、同様に加熱する。

エビフライ

エコ　調理　約18分
ヘルシーアップ　予熱　約12分
　調理　約15分

オート調理

オート調理　オーブン／ナノスチーム／グリル

33オーブン天ぷら

グリル皿

テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（12本分）

大正えび（またはブラックタイガー）
……………………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
卵（ときほぐす）……………………… 1個
塩、こしょう ……………………… 各少々
Ⓐ
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ１強で作る）……… 適量
- パセリ（みじん切り）………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐ の順につける。
❹ ③をグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 33オーブン天ぷら で加熱する。

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた ➔P.33

白身魚のフライ

白身魚の切り身（１切れ約100gのもの・4切れ）を3等分に切って、**エビフライ**の作りかたと同様に加熱する。

かきフライ

かき（むき身・8～12個）は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、**エビフライ**の作りかたと同様に加熱する。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、弱火で煎り、こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。

煮もの

ポークカレー

手動調理

手動調理（決定） レンジ 800W 約4分（下ごしらえ）

レンジ 800W 約7分
（リレー加熱） 200W 約50分

テーブルプレート

給水タンク：空

材料（4人分）

豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする） …… 200g
Ⓐ じゃがいも（乱切りにして水にさらす） …… 大1個（約200g）
Ⓐ 玉ねぎ（くし形切り） …… 1個（約200g）
Ⓐ にんじん（乱切り） …… 小1本（約100g）
Ⓑ カレールー …… 小1箱（約120g）
Ⓑ 水 …… カップ2½～3
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒める。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W 約4分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして レンジ800W 約7分、レンジ200W 約50分 リレー加熱 ➔P.40 する。（加熱の途中1～2度かき混ぜる）

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉（1枚・ひと口大に切る）にかえて、**ポークカレー**を参照して加熱する。

ロールキャベツ

手動調理

手動調理（決定） 8葉・果菜（下ごしらえ）

レンジ 800W 約7分
（リレー加熱） 200W 約52分

テーブルプレート

給水タンク：空

材料（4人分）

キャベツ …… 8枚（約500g）
Ⓐ 合びき肉 …… 200g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） …… 1/4個（約50g）
Ⓐ 牛乳 …… 大さじ3
Ⓐ パン粉 …… 30g
Ⓐ 卵 …… 1/4個
Ⓐ ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々
Ⓑ スープ（固形スープ1個をとく） …… カップ1½
Ⓑ トマトケチャップ …… カップ¼
Ⓑ しょうゆ …… 小さじ2
Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々
玉ねぎ（薄切り） …… 1/4個（約50g）

作りかた

❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 8葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきる。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた ➔P.86（煮もののコツ）とふたをして レンジ800W 約7分、レンジ200W 約52分 リレー加熱 ➔P.40 する。

煮もののコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。
●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。
●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。
●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

ビーフシチュー

手動調理

手動調理（決定） 800W 約7分
200W 約80分

レンジ（リレー加熱）

テーブルプレート

給水タンク：空

材料（4人分）

牛肉（シチュー用角切り） …… 400g
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉（薄力粉） …… 大さじ1
じゃがいも（乱切りにして水にさらす） …… 大1個（約200g）
にんじん（乱切り） …… 中1本（約150g）
玉ねぎ（くし形切り） …… 中1個（約200g）
Ⓐ バター …… 25g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉） …… 40g
Ⓑ スープ（固形スープ2個をとく） …… カップ2～2½
Ⓑ トマトピューレ …… カップ¼
Ⓑ 赤ワイン …… 大さじ3
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ½
Ⓑ 塩 …… 小さじ⅓
Ⓑ こしょう …… 少々
Ⓑ ローリエ …… 3枚
サラダ油 …… 少々
生クリーム …… 適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒める。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして レンジ800W 約7分、レンジ200W 約80分 リレー加熱 ➔P.40 する。加熱の途中1～2度かき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。

ポークシチュー

牛肉のかわりにシチュー、カレー用豚肉を使い、**ビーフシチュー**を参照して加熱する。

たこのトマト煮

手動調理

手動調理（決定） 800W 約7分
200W 約52分

レンジ（リレー加熱）

テーブルプレート

給水タンク：空

材料（4人分）

たこ（ゆでたもの、ひと口大に切る） …… 500g
じゃがいも（ひと口大に切り、水にさらす） …… 大1個（約200g）
玉ねぎ（みじん切り） …… ½個（約100g）
にんにく（みじん切り） …… 少々
オリーブ油 …… 大さじ1
Ⓐ トマトの水煮缶（汁ごと荒くきざむ） …… 小2缶（約440g）
Ⓐ オリーブ油 …… 大さじ1
Ⓐ 赤唐辛子（みじん切り） …… 1～2本
Ⓐ ローリエ …… 2枚
Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
マッシュルーム缶（ホール） …… 小1缶（約50g）

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒め、じゃがいもを加えて軽く炒める。
❷①にたこと合わせたⒶを加えてひと煮立ちさせる。
❸②を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としぶた ➔P.86（煮もののコツ）とふたをして レンジ800W 約7分、レンジ200W 約52分 リレー加熱 ➔P.40 する。

豚の角煮

手動調理

手動調理（決定） 9根菜

ナノスチームオーブン（予熱有）
150℃
20～30分
（下ごしらえ）

レンジ 800W 約7分
（リレー加熱） 200W 約52分

（下ごしらえ時 グリル皿使用）
テーブルプレート

給水タンク：満水

材料（4人分）

豚バラ肉（かたまりを8つに切る） …… 500g
しょうが（薄切り） …… 1かけ（15g）
ねぎ（ぶつ切り） …… ½本（50g）
大根（2cm厚さの半月切り） …… ¼本（200g）
Ⓐ 水 …… カップ1
Ⓐ 酒 …… カップ½
Ⓐ しょうゆ …… カップ½
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ5
Ⓐ みりん …… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 大根はラップで包み 9根菜 で仕上がり調節 弱 で加熱する。
❸豚肉はグリル皿に並べて準備する。
❹ ナノスチーム オーブン 予熱有 150℃ にして 20～30分 セットし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置いて加熱し、脂を落とす。
❻ 容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶた ➔P.86（煮もののコツ）とふたをする。
❼ レンジ800W 約7分、レンジ200W 約52分 リレー加熱 ➔P.40 する。

さといもの含め煮

手動調理

手動調理（決定） 800W 約7分
200W 約50分

レンジ（リレー加熱）

テーブルプレート

給水タンク：空

材料（4人分）

さといも（ひと口大に切る） …… 500g
Ⓐ だし汁 …… カップ1
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1½
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ1

作りかた

❶ さといもとⒶを容器に入れ、ふたをして レンジ800W 約7分 レンジ200W 約50分 リレー加熱 ➔P.40 する。

かぼちゃの含め煮

材料・作りかた

かぼちゃ（500g・ひと口大に切る）と煮汁（だし汁・カップ1、しょうゆ・大さじ1½、みりん・大さじ1）を容器に入れ、ふたをして**さといもの含め煮**を参照して作る。

黒　豆

手動調理		テーブルプレート
手動調理 決定	800W 約8分 200W 約90分	
レンジ（リレー加熱）	800W 約50秒 100W 60~90分	給水タンク 空

材料（4人分）

黒豆……………………カップ1（150g）

Ⓐ
- 砂糖 ……………………………… 120g
- しょうゆ ……………… 大さじ1½
- 塩……………………………… 小さじ⅓
- 重そう ……………… 小さじ¼弱
- 水 ……………………………… カップ4

作りかた

❶黒豆は洗って容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。

❷オーブンシートで作った落としぶた ➔P.86（煮もののコツ）とふたをして レンジ 800W 約8分 、 レンジ 200W 約90分 リレー加熱する。さらに、 レンジ 800W 約50秒 、 レンジ 100W 60~90分 リレー加熱 ➔P.40 する。

❸1~2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

大豆と昆布の煮もの

材料・作りかた

❶大豆（カップ1）は洗って容器に入れ、砂糖（100g）、しょうゆ（カップ¼）と水（カップ4）を加えて一晩おく。

❷オーブンシートの落としぶた ➔P.86（煮もののコツ）とふたをして レンジ 800W 約8分 、 レンジ 200W 約90分 リレー加熱する。1cm角に切った昆布（20g）を加え、さらに レンジ 800W 約50秒 、 レンジ 200W 約60分 リレー加熱 ➔P.40 する。

えびのケチャップ煮

加熱時間の目安　約11分

手動調理		テーブルプレート
手動調理 決定	7 解凍	
レンジ	800W 3分~4分30秒	給水タンク 満水

材料（標準量）（2~3人分）

冷凍えび（殻つき）………………… 約250g

Ⓐ
- ねぎ（みじん切り）…………… 大さじ2
- しょうが（みじん切り）……… 小さじ1
- 片栗粉 ………………………… 小さじ ½
- ケチャップ …………………… 大さじ2
- 酒 ……………………………… 大さじ4
- 砂糖 …………………………… 小さじ1
- 豆板醤 ………………………… 小さじ ½
- サラダ油 ……………………… 大さじ ½
- 塩、こしょう ………………… 各少々

炒めた青菜………………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーに並べ 7 解凍 で解凍する。

❸②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおく。

❹片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、軽くラップをする。

❺ レンジ 800W 3分~4分30秒 加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

〔ひとくちメモ〕
- 7 解凍 のコツ ➔P.28

魚介のケチャップ煮

えびの代わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

さばのみそ煮

手動調理		テーブルプレート
手動調理 決定	800W 約2分 200W 約8分	
レンジ（リレー加熱）		給水タンク 空

材料（標準量）（2人分）

さば（1切れ約100gのもの）……… 2切れ

ねぎ（5cmの長さに切る）……………… ½本

しょうが（うす切り）……………………… 適量

Ⓐ
- みそ …………………………… 大さじ2
- 砂糖 ………………………… 大さじ1強
- 酒 ……………………………… 大さじ1

作りかた

❶さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふきとっておく。

❷深めの皿に①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせる。

❸軽くラップをして レンジ 800W 約2分 、 レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.40 し、木の芽をのせる。

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに替え、塩、こしょうで味つけし、**さばのみそ煮**を参照して加熱する。

鮭の冷製

さばのかわりに生鮭（2切れ）を塩、こしょう（各少々）し、レモン（2枚・薄切り）、バター、ローリエ（各少々）をのせ、**さばのみそ煮**を参照して加熱し、熱いうちに骨や皮を除いて充分さました後盛り合わせる。

手動調理		テーブルプレート
手動調理 決定	800W 約2分 200W 約8分	
レンジ（リレー加熱）		給水タンク 空

小松菜と油揚げのかんたん煮

材料（標準量）（2~4人分）

小松菜（4cmの長さに切る）……… 200g

油揚げ（湯通しして細切り）………… 2枚

Ⓐ
- しょうゆ…………………… 大さじ1
- 砂糖………………………… 小さじ½
- だし汁……………………… 大さじ1

作りかた

深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、軽くラップをする。

❷ レンジ 800W 約2分 、 レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.40 し、かき混ぜる。

ハリハリ漬け

材料（標準量）（2~4人分）

切り干し大根…………………………… 30g

にんじん（せん切り）………………… 50g

ちりめんじゃこ（湯通ししたもの）…… 20g

Ⓐ
- しょうゆ、酢 ……… 各大さじ1½
- 砂糖 …………………… 大さじ1

針しょうが……………………………… 適量

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。

❷深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、軽くラップをする。

❸ レンジ 800W 約2分 、 レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.40 し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

しらたきとえのきのいり煮

材料（標準量）（2~4人分）

しらたき ………………… 1個（約200g）

えのきだけ………… 小1袋（約100g）

Ⓐ
- しょうゆ………………… 大さじ2
- みりん…………………… 大さじ ½
- 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ1弱

削りがつお、七味唐辛子 ……… 各適量

作りかた

❶ しらたきは洗ってザク切りにし、深めの皿に広げ レンジ 800W 約1分40秒 加熱して水気をきる。

❷ えのきだけは根を切り、2つに切って①に入れ、Ⓐを加えて混ぜる。

❸ 軽くラップをして レンジ 800W 約2分 、 レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.40 し、削りがつお、七味唐辛子を加えて混ぜる。

うど皮のきんぴら

材料（標準量）（2~3人分）

うどの皮 ……………………………… 100g

酢 ……………………………………… 少々

ピーマン（せん切り）………………… 1個

にんじん（せん切り）………………… 30g

Ⓐ
- サラダ油…………………… 大さじ½
- しょうゆ…………………… 大さじ1
- みりん……………………… 小さじ1
- 砂糖、酒 ………………… 各小さじ½

作りかた

❶ うどの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。

❷ 深めの皿に水気をきったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせたⒶを加えて混ぜる。

❸ 軽くラップをして レンジ 800W 約2分 、 レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.40 し、かき混ぜる。

炒めもの

焼きそば

加熱時間の目安　約18分

オート調理	グリル皿
オート調理 レンジ オーブン ナノスチーム グリル 15焼きそば	テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(標準量)(1～2人分)
- 焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
- 野菜ミックス（約250gのもの）…… 1袋
- 豚薄切り肉（ひと口大に切る）……… 50g
- 塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ グリル皿にめん（水・大さじ1（分量外）をまぶす）を広げ、周りに野菜をのせる。めんの上にソース、塩、こしょうをかけ、肉をのせる。
❸ テーブルプレートに②を置き 15焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

焼きうどん

焼きそばのめんをうどんにかえて、**焼きそば**を参照して加熱する。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約18分

オート調理	グリル皿
オート調理 800W 約1分40秒 500W 40秒～1分 (下ごしらえ) 15焼きそば	テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(標準量)(2～3人分)
- ゴーヤー(にがうり)…１本（約200g）
- 赤ピーマン(種を取り､タテに細切り) ………………………… ¼個(約50g)
- 豚バラ肉(薄切り､ひと口大に切る) …… 50g
- 木綿豆腐 ……………………………… ½丁
- 卵………………………………………… 1個
- Ⓐ
  - しょうゆ ……………… 小さじ1
  - 塩 ……………………… 小さじ⅓
  - 酒 ……………………… 大さじ2
  - 砂糖 …………………… 小さじ1
  - 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
  - 片栗粉 ………………… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておく。
❸木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分40秒 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておく。
❹卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ 500W 40秒～1分 加熱し、いり卵にしておく。
❺グリル皿に②と手でくずした③、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽く混ぜる。
❻テーブルプレートに⑤を置き 15焼きそば で加熱し、最後に④を加えてかき混ぜる。

焼きそばのコツ

●一度に作れる分量は
標準量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
グリル で､様子を見ながら加熱します。

●加熱直後の取り出しは
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。

●調味料は
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因)
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

鶏肉ときのこの中華炒め

オート調理	グリル皿
オート調理 レンジ オーブン ナノスチーム グリル 15焼きそば	テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安　約19分

材料(標準量)(2～3人分)
- 鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る) ……………………………………… 80g
- Ⓐ
  - まいたけ(小房に分ける)…… 1パック
  - しめじ(小房に分ける)……… 1パック
  - にんにくの芽(5cm長さに切る) ‥100g
  - にんじん(せん切り)……………… 30g
- Ⓑ
  - しょうゆ…………………… 大さじ½
  - 酒 ………………………… 大さじ2
  - 砂糖 ……………………… 小さじ½
  - オイスターソース………… 大さじ½
  - 豆板醤 …………………… 小さじ½
  - 片栗粉 …………………… 小さじ1
  - 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々･分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ グリル皿に②とⒶ､合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、テーブルプレートに置き 15焼きそば で加熱し､かき混ぜる。

豚肉ときのこの中華炒め

鶏もも肉を豚肉（80g・薄切り、ひと口大に切る）にかえ、**鶏肉ときのこの中華炒め**を参照して加熱する。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコウロウ）

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(2～3人分)
- 豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る) ……………………………………… 100g
- Ⓐ
  - キャベツ（ひと口大に切る）……100g
  - にんじん（薄切り）……………… 50g
  - ピーマン(種を取り､乱切り)……… 2個
  - ねぎ（5mm巾の斜め切り）………… 50g
- Ⓑ
  - みそ ……………………… 大さじ1
  - 酒 ………………………… 大さじ2
  - 砂糖 ……………………… 小さじ1
  - 豆板醤 …………………… 小さじ½
  - 片栗粉 …………………… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々･分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❸ グリル皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、テーブルプレートに置き 15焼きそば で加熱し､かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそ炒め

豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひと口大に切る）にかえ、**豚肉とキャベツの辛みそ炒め**を参照して加熱する。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約18分

材料(標準量)(2～3人分)
- 牛もも肉(細切り)……………………150g
- Ⓐ
  - ピーマン(種を取り､タテに細切り)‥ 4個
  - ゆでたけのこ(細切り) ……… 50g
- Ⓑ
  - しょうゆ ……………… 小さじ1
  - オイスターソース……… 大さじ1
  - 酒 ……………………… 大さじ1
  - 砂糖 …………………… 小さじ1
  - 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
  - 片栗粉 ………………… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ グリル皿に ②と Ⓐ､合わせた Ⓑを入れて軽く混ぜる。
❹ テーブルプレートに③を置き 15焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

豚肉とピーマンの細切り炒め

牛もも肉を豚肉（150g・薄切り、ひと口大に切る）にかえ、**牛肉とピーマンの細切り炒め**を参照して加熱する。

ゆでもの

オート調理

オート調理　あたためスタート　レンジ

8葉・果菜
9 根　菜

テーブルプレート

給水タンク
空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
ほうれん草 ………………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた

❶ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。
❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。

❸ 8葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って

ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて レンジ 800W 約50秒 加熱してかき混ぜる。

もやしのナムル

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
もやし ……………………………… 200g
ピーマン(せん切り) ……………… 1個
赤ピーマン(せん切り) ………… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ………… 各大さじ1
　 砂糖、ごま油 ………… 各小さじ1

作りかた
❶もやしとピーマンを合わせてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気をきる。
❷混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料Ⓐであえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける)
………………………… 3個(約200g)
Ⓐ しょうゆ ……………………大さじ1
　 しょうが(すりおろす) ………少々
　 塩、みりん …………………各少々
針しょうが ……………………………少々

作りかた
❶なすはラップに包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめし、水気をきる。
❷1個をタテ4〜6つに切り、混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

キャベツの酢づけ

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
キャベツ(ひと口大に切る) ……… 200g
Ⓐ 酢 ………………………………… 大さじ2
　 しょうゆ ……………………… 大さじ1
　 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ½
　 ラー油、赤唐辛子(小口切り) … 各少々

作りかた
❶キャベツをラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気をきる。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20〜30秒 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

白菜の酢づけ

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料Ⓐであえる。

なすの中華風あえもの

しょうゆ(大さじ2)、酢(大さじ1)、ごま油・砂糖(各小さじ1)、にんにく・赤唐辛子(各みじん切り少々)を混ぜ合わせて加熱したなす(約200g)にかけて冷やす。

さやいんげんのしょうがじょうゆ

なすのかわりに、ゆでたいんげん(約200g)を使う。

野菜サラダ

加熱時間の目安　約5分30秒

材料(4人分)
カリフラワー …………………… 200g
ブロッコリー …………………… 100g
アスパラガス ……………1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン ……… 各1個
ブラックオリーブ ……………… 少々
好みのドレッシング …………… 適量

作りかた
❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをする。

❷ アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをする。
❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料・作りかた
さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み 9根菜 で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)であえる。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分30秒

材料(4人分)
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも ………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) ……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
　 玉ねぎ(みじん切り) …¼個(約50g)
　 パセリ(みじん切り) ……… 大さじ1
　 レモン汁 ……………… 大さじ1
　 こしょう …………………… 少々
オリーブ油 ………………… カップ½
レモン(くし形切り) ……………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 8葉・果菜 で加熱してざるにとる。

❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。9根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1㎝の半月切りにする。
❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

きぬかつぎ

加熱時間の目安　約3分30秒

材料(4人分)
さといも ………… 小10個(約300g)
ごま塩 ………………………… 少々

作りかた
さといもは皮のまま上から⅓くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み 9根菜 で加熱し、上⅓の皮をむく。

酢ごぼう

加熱時間の目安　約6分30秒

材料(4人分)
ごぼう ……………………………… 200g
Ⓐ 白ごま(すったもの) …… 大さじ3
　 酢、砂糖 ………… 各大さじ1½
　 しょうゆ、みりん …… 各大さじ½
　 塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、9根菜 で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
❷混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

ゆでたごぼうを使って

ごぼうサラダ

ゆでたごぼう(約200g)をマヨネーズ(大さじ2)と白ごま(適量)、塩、こしょう(各少々)であえる。

葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

蒸しもの

オート調理		
オート調理 あたためスタート	200W 2～3分 (下ごしらえ)	テーブルプレート
18茶わん蒸し	スチーム レンジ オーブン	給水タンク 満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約30分

材料(4人分)

- 卵 ……………………2個(約100mL)
- Ⓐ
  - だし汁 …………… 350～400mL
  - しょうゆ、塩 …………各小さじ½
  - みりん …………………… 小さじ1
- 鶏肉(そぎ切り) …………………… 約40g
- 酒 ……………………………… 少々
- えび(殻つき)…………小４尾 (約40ｇ)
- かまぼこ(薄切り) …………………… ８枚
- 干ししいたけ (もどして石づきを取り、そぎ切り)………………… ２枚(8切れ)
- ゆでぎんなん …………………… ８個
- 三つ葉 ……………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 容器に❸を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、② を４等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 18茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約５分ほど蒸らす。

空也蒸し

具を豆腐（½丁・4等分）にかえて、**茶わん蒸し**を参照して加熱する。

茶わん蒸しのコツ

●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

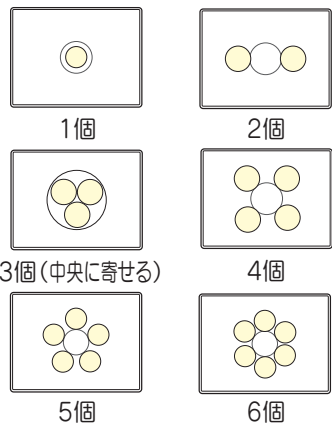
1個

2個

3個(中央に寄せる)

4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、26お手入れ脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約26分

材料(4人分)

- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)………………… 500mL
- にがり …………………… 30～40mL
- あん
  - だし汁 ………………… カップ½
  - みりん ………………… 小さじ½
  - しょうゆ ……………… 小さじ1
  - 塩 …………………………… 少々
  - 片栗粉(小さじ1の水で溶く) … 小さじ1
  - しょうが(すりおろす) ………… 適量
  - あさつき(小口切り) …………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 18茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

手動調理		
手動調理 決定	レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ)	テーブルプレート
スチーム レンジ	スチームレンジ 約8分	給水タンク 満水

肉シューマイ

材料 (15個分)

- Ⓐ
  - 豚ひき肉 …………………… 120g
  - 干ししいたけ(もどしてみじん切り) ……………………………… 1枚
  - 片栗粉 ………………… 大さじ1
  - しょうゆ、砂糖、酒 ……………… 各大さじ½
  - 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし ………………… 各少々
- 玉ねぎ(みじん切り)……………… 50g
- 市販のシューマイの皮(30枚入り) ……………………………… ½袋
- 練り辛子、しょうゆ ………… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約１分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❹ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込む。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約８分 加熱し、辛子じょうゆを添える。

菊花シューマイ

材料(8個分)

- 豚ひき肉 ……………………… 40g
- えび …………………………… 8尾
- 玉ねぎ(みじん切り) …………… 25g
- たけのこの水煮(みじん切り) …… 25g
- 干ししいたけ (もどしてみじん切り) ………………………… 小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 ……… 各適量
- 市販のシューマイの皮 (30枚入り・5mm幅に切る) ……………………… ½袋(15枚)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約１分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように１個ずつ両手で軽くにぎってまとめる。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約８分 加熱する。

シューマイのコツ

●加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●容器は
直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●おおいはしません。

●市販の冷凍シューマイも同様に様子をみながら加熱します。

豚肉とザーサイの重ね蒸し

手動調理
手動調理（決定） 800W 約4分
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（標準量）（2～4人分）
豚薄切り肉……200g
ザーサイ（かたまり）……100g
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 塩……少々
　 酒……大さじ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作りかた
❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きをしておく。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❸ 浅めの容器に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❹ 軽くラップをして レンジ 800W 約4分 加熱する。

鶏肉とザーサイの重ね蒸し

豚肉を鶏ささみ肉（200g・そぎ切り、ひと口大に切る）にかえ、**豚肉とザーサイの重ね蒸し**を参照して加熱する。

あさりのワイン蒸し

手動調理
手動調理（決定） 800W 約3分
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（標準量）（2～3人分）
あさり（殻つき）……約400g
白ワイン……大さじ2
バター……適量
パセリ（みじん切り）……少々

作りかた
❶ あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをする。
❸ レンジ 800W 約3分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

あさりの酒蒸し

ワインを酒（大さじ2）にかえ、**あさりのワイン蒸し**を参照して加熱する。

たらのチーズ蒸し

作りかた
たらの切り身2切れ（1切れ約100gのもの）を浅めの容器に並べ、塩、こしょう、白ワイン（各少々）をふり、トマトソース（大さじ3）をかけ、ピーマンの薄切り（½個分）をのせ、ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの・20g）を散らし、軽くラップをして レンジ 800W 約4分 加熱する。

かんたん肉まん

手動調理
手動調理（決定） 200W 5～6分
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（6個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかた ➔P.118）……1回分
冷凍シューマイ（室温にもどし、3～4つに切る）…6個

作りかた
❶ かんたんパン ➔P.118 作りかた①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱する。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
• シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

ごはんもの

ごはん（炊飯）

手動調理
手動調理（決定） 800W 約8分 200W 25～30分
レンジ（リレー加熱）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）
米……カップ2（320g）
水……440～480mL

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 25～30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん

材料・作りかた
ごはんの材料にグリンピース（約100g）と塩（小さじ½）を加え レンジ 800W 約7分、レンジ 200W 約32分 リレー加熱し、加熱後かき混ぜる。

五穀ごはん

手動調理
手動調理（決定） 800W 約8分 200W 28～33分
レンジ（リレー加熱）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）
米……カップ1⅔（260g）
五穀米（雑穀米）……カップ⅓（50g）
（押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど）
水……450～480mL

作りかた
❶ 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
❷ レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 28～33分 リレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

ごはんのコツ

（リレー加熱の使いかた ➔P.40）

●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●**ごはんの水の量と加熱時間**

米の量	水の量	レンジ 800W →（リレー加熱）	レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約5分 →	約17分
カップ3（480g）	640～700mL	約10分 →	約32分

赤飯（おこわ）

手動調理
手動調理（決定） 600W 約15分
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）
もち米……カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）……約80g
ささげのゆで汁・水……280～320mL
ごま塩……少々

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 600W 約15分 セットし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
• ささげの量は好みで加減します。
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●**加熱途中でかき混ぜる**
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●**水の量と加熱時間**

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	160～180mL	7～9分
カップ3（480g）	460～480mL	15～19分

手動調理	
手動調理 決定 500W 約5分 200W 約20~28分 レンジ (リレー加熱)	テーブルプレート 給水タンク 空

とん汁

材料(標準量)(2~3人分)

Ⓐ
- 豚薄切り肉（ひと口大に切る）……100g
- 大根（5mm厚さのいちょう切り）……⅛本(約100g)
- にんじん（5mm厚さの半月切り）……¼本(約40g)
- ごぼう（3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける）……⅓本(約50g)
- 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる）……2個(約100g)
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り4つに切る）……２枚

Ⓑ
- だし汁……カップ2
- みそ……大さじ2

長ねぎ（5mm厚さのななめ切り）……⅓本(約30g)

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.99(スープのコツ）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 リレー加熱 ➔P.40 する。

❷加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

野菜スープ4種

(かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいも のスープ)

材料(各標準量)(2~3人分)

にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリンピース（ゆでたもの）など……各200g

玉ねぎ（薄切り）……⅓個(約70g)

Ⓐ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個

バター……大さじ1

(にんじんの場合はベーコン2枚)

牛乳……カップ1

作りかた

❶ にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。

❷容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター（にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、Ⓐを加える。

❸ オーブンシートで落としぶた ➔P.99(スープのコツ)をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 リレー加熱 ➔P.40 し、牛乳を加えてミキサー にかけ、容器にあけ レンジ 800W 約1分40秒 加熱してあたためる。

❹お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

ミネストローネ

材料(標準量)(2~3人分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(さいの目切り)……中½個(約100g)
- にんじん(さいの目切り)……中⅓本(約50g)
- セロリ(さいの目切り)……½本
- じゃがいも(さいの目切り)……大½個(約50g)
- キャベツ(1cm四方に切る。)……40g
- 大豆水煮……30g
- トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り)……30g
- ベーコン（1cm巾に切る。)……1枚
- マカロニ（早ゆでタイプでないもの）……20g

Ⓑ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- トマトジュース……カップ1½
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた ➔P.99(スープのコツ)をし、レンジ 500W 約5分 レンジ 200W 22~28分リレー加熱 ➔P.40 する。

チキンと野菜のスープカレー

材料(標準量)(2~3人分)

鶏もも肉（1枚約250gのもの）……½枚

塩、こしょう……各少々

小麦粉(薄力粉)……大さじ½

じゃがいも……中1個(約130g)

セロリ……½本

赤ピーマン……¼個(約40g)

ブロッコリー……¼株(約40g)

にんにく(薄切り)……1片

しょうが(薄切り)……1かけ

Ⓐ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- カレー粉……大さじ½~1
- トマトケチャップ……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ½

オリーブ油……大さじ1

作りかた

❶ 鶏肉は４つに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶす。

❷ じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。セロリは筋を取り、ひと口大に切る。

❸ ピーマンは１cm巾に切り、ブロッコリーは小房に分ける。

❹ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら、じゃがいもを加えてさっと炒める。

❺容器に❹と残りの野菜を入れ、Ⓐを加えてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた ➔P.99(スープのコツ)をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 20~25分リレー加熱 ➔P.40 する。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏肉はぶつ切り肉(約250g)を使ってもよいでしょう
- 野菜は好みのものを合わせて250~300gを使います。

さばのスープカレー

材料(標準量)(2~3人分)

さばの切り身(半身のもの)……1枚(約180g)

塩、こしょう……各少々

にんにく(すりおろす)……1片

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……小さじ1
- カレー粉……小さじ1

玉ねぎ(スライス)……¼個(約50g)

じゃがいも……中１個(約130g)

赤ピーマン……¼個(約40g)

黄ピーマン……¼個(約40g)

アスパラガス……２本

Ⓑ
- 水……カップ1
- 固形スープの素……1個
- トマトジュース……カップ½
- カレー粉……大さじ½~1

オリーブ油……大さじ2

作りかた

❶ さばは４つのそぎ切りにして軽く塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、合わせたⒶをまぶしておく。

❷ じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。ピーマンは１cm巾に切る。

❸ アスパラガスは３cm長さに切る。

❹ フライパンにオリーブ油を熱し、①のさばにこげ目をつけて取り出し、野菜を入れてさっと炒める。

❺ 容器に❹を入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた ➔P.99（スープのコツ）をし、レンジ 500W 約5分、 レンジ 200W 約20~25分 リレー加熱 ➔P.40 する。

ラムチョップ入りスープカレー

鶏もも肉または、さばの切り身の代わりにラムチョップ（小2~3本・約180g）を使い、同様にして作る。

スープのコツ

●容器は
直径20~23cm、深さ6~8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。

●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●アクは
加熱後に取り除きます。

ピザ・グラタン

クリスピーピザ
（トマトとモッツァレラチーズのピザ）

加熱時間の目安　約7分

オート調理		黒皿　上段
オート調理 あたためスタート	スチームレンジ発酵 30W （下ごしらえ）	
12ピザ（予熱有）	予熱 約35分 オーブン	給水タンク 満水

※ スチーム レンジ 発酵 のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートをセットする。

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……50g
- 小麦粉（薄力粉）……20g
- 砂糖……大さじ½弱（約4g）
- 塩……小さじ⅓弱（約1.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ½弱（約1g）
ぬるま湯……35～45mL
オリーブ油……大さじ⅔弱（約7g）
ピザソース（市販のもの）……適量

Ⓑ
- トマト（さいの目）……¼個（約50g）
- モッツァレラチーズ（ひと口大にちぎる）……50g
- にんにく（みじん切り）……1かけ

塩、こしょう……各少々
バジル……少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（かんたんパン ➔ P.118 作りかた⑤を参照する。）
❹ ③を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 （30W） 約10分 一次発酵させる。（発酵の目安はかんたんパン ➔ P.118 のコツを参照）
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、ピザソースをぬりⒷをのせ塩、こしょうをする。
❽ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ 12ピザ で予熱する。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❿ ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

フルーツピザ
（いちごとももものピザ）

材料（1枚分）
ピザの生地（材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする）……1回分
グラニュー糖……適量
カスタードクリーム……100g
（材料・作りかたは ➔ P.131）
いちご（スライスする）……30g
桃の缶詰（薄切り）……120g
粉糖……少々

作りかた
❶ クリスピーピザ作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートにのせる。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
❹ クリスピーピザ作りかた⑧～⑩を参照して焼く。
❺ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

市販の冷凍ピザ

手動調理で焼きます。
テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 200℃ 10～18分 にセットし、予熱終了音が鳴ったら、黒皿にのせて、中段に入れ焼く。

ピザのコツ

●一度に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●2段で焼くときは
12ピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取りはずし オーブン 予熱有 2段 200℃ 25～36分 セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザは
12ピザ では焼けません。

マカロニグラタン

加熱時間の目安（4皿分）　約20分

オート調理		グリル皿
オート調理 あたためスタート	レンジ 800W 約4分 （下ごしらえ）	テーブルプレート
11グラタン	レンジ オーブン グリル	給水タンク 空

材料（4人分）
マカロニ……80g

Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）……100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）……8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）……½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）……小1缶（約50g）
- バター……25g
- 塩、こしょう……各少々

ホワイトソース……カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの または粉チーズを適量）……80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ800W 約4分 加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ ④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 11グラタン で焼く。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ600W で途中かき混ぜながら加熱する。

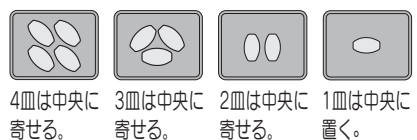
市販の冷凍グラタン

●冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段 に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 35～45分 焼く。

4皿は中央に寄せる。

3皿は中央に寄せる。

2皿は中央に寄せる。

1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。（容器変形の原因）
※グリル皿に並べて 11グラタン で焼かないでください。（火花（スパーク）の原因）

	分量	カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶ 小麦粉､バターを加熱 レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
	❷ 牛乳を加えて加熱 レンジ600W	2～4分	5～7分	9～11分

グラタンのコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は図のように置く。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは 11グラタン **では焼けません。**

オート調理 | グリル皿
オート調理 あたためスタート
11グラタン
レンジ・オーブン・グリル
テーブルプレート
給水タンク 空

ラザニア

加熱時間の目安　約22分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) …… 6枚(約100g)
ミートソース ………… 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた➔P.101)
……………………………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …120g

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
❷ バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3〜4段に重ね、チーズをのせる。
❸ ②をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 11 グラタン で焼く。

オート調理 | グリル皿
オート調理 あたためスタート
800W 約3分
800W 約1分10秒
(下ごしらえ)
11グラタン
レンジ・オーブン・グリル
テーブルプレート
給水タンク 空

えびのドリア

加熱時間の目安　約20分

材料(4人分)
Ⓐ むきえび(背わたを取る) …… 200g
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
Ⓐ 生しいたけ(薄切り) ………… 4枚
Ⓐ バター ……………………………… 25g
ホワイトソース(材料・作りかた➔P.101)
……………………………… カップ2
ごはん ………………………………… 400g
バター ………………………………… 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) …………………… 80g

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ 800W 約3分 加熱し、ホワイトソースであえる。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 加熱し、とかす。
❸ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ 800W 約1分10秒 加熱する。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
❺ ④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 11 グラタン で焼く。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安　約19分

材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7〜8mm厚さに切り、塩水につける)
……………………… 3個(約200g)
サラダ油 ……………… 大さじ2〜3
トマト ……………… 大2個(約400g)
牛ひき肉 ……………………… 200g
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
Ⓐ バター …………………………… 25g
塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)
……………………………… 80g

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをする。
❷ トマトは皮を湯むきし、7〜8mmの輪切りにして種を取り除く。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 800W 約1分40秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
❹ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺ ④をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 11グラタン で焼く。

オート調理 | グリル皿
オート調理 あたためスタート
8葉・果菜
(下ごしらえ)
11グラタン
レンジ・オーブン・グリル
テーブルプレート
給水タンク 空

野菜のグラタン

加熱時間の目安　約18分

材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)
かぼちゃ(ひと口大に切る)
……………… ¼個(約200g)
カリフラワー(小房に分ける)
……………… 小1株(約200g)
塩、こしょう …………………… 各少々
玉ねぎ(薄切り) ……… ¼個(約50g)
ベーコン(1cm巾に切る) ………… 2枚分
ホワイトソース(材料・作りかた➔P.101)
……………………………… カップ2
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの または粉チーズを適量) ………… 70g

作りかた
❶ かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは 8葉・果菜 仕上がり調節 中 で、カリフラワーは仕上がり調節 弱 で、かためく加熱し、軽く塩、こしょうをしておく。
❷容器にホワイトソースの⅓量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
❸②をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 11グラタン で焼く。

ほうれん草とかきのグラタン

加熱時間の目安　約23分

材料(4人分)
ほうれん草 ………………………400g
かき(むき身) ……………………300g
えび(むき身) ……………………150g
生しいたけ ……………………中4枚
白ワイン ……………………大さじ4
レモン汁、バター …………… 各少々
香辛料 (ローリエ、セロリの葉など)
……………………………………… 少々
ホワイトソース(材料・作りかた➔P.101)
……………………………… カップ2
粉チーズ …………………………… 適量
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた
❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、8葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って5cm長さに切ります。
❷ かきは薄い塩水でサッと洗って水気をきり、えびは背わたをとって塩水で洗い、水気をきってからそれぞれに塩、こしょうします。生しいたけはサッと洗って石づきをとり、4つくらいに切ります。
❸ 浅い容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おおいをします。
❹ レンジ 800W で 約3分30秒 加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておきます。
❺ ホワイトソースに④の蒸し汁(約100mL)を混ぜます。
❻ バター(分量外)をぬったグラタン皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、グリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 11グラタン で焼く。

オーブンオムレツ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約15分

材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)
アスパラガス ……………………2束
プチトマト ……………………10個
ベーコン (2cm巾に切る) …………6枚
バター ……………………………10g
Ⓐ 卵(ときほぐす) ………………4個
Ⓐ 粉チーズ ………………………30g
Ⓐ 生クリーム ……………………80mL
Ⓐ パセリ(みじん切り) ………… 少々
Ⓐ 塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
❶ アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み 8葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切る。
❷ フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをする。
❸ ボウルにⒶを入れてよくかき混ぜる。
❹ 容器にバター(分量外)をぬって①、②とトマトを入れ、③を流し入れる。
❺ ④をグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き、11グラタン 仕上がり調節 弱 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 好みの野菜を使ってもよいでしょう。

ピザ・グラタン

オート調理
オート調理 あたためスタート
11グラタン
レンジ・オーブン・グリル
グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 空

きのこのキッシュ

加熱時間の目安　約21分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿１皿分）
しめじ(小房に分ける)……………………150g
生しいたけ(薄切り)……………………８枚
にんにく(みじん切り)…………………１片
バター ……………………………………15g
塩、こしょう………………………… 各少々
卵(ときほぐす)…………………………… 3個
Ⓐ
牛乳………………………………カップ１
植物性生クリーム……… カップ½
スープ(固形スープ¼個をとく)
………………………………… カップ¼
塩、こしょう………………… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)
…………………………………………60g

作りかた
❶ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふってグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 11グラタン で焼く。

ベーコンと玉ねぎのキッシュ

加熱時間の目安　約21分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿１皿分）
ベーコン(1cm幅の細切り) …………150g
玉ねぎ(薄切り)………………………小1個
にんにく(みじん切り)…………………１片
バター ……………………………………15g
塩、こしょう………………………… 各少々
卵(ときほぐす)…………………………… 3個
Ⓐ
牛乳………………………………カップ１
植物性生クリーム……… カップ½
スープ(固形スープ¼個をとく)
………………………………… カップ¼
塩、こしょう………………… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)
…………………………………………60g

作りかた
❶ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、細切りにしたベーコンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふってグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 11グラタン で焼く。

オート調理
オート調理 あたためスタート 8葉・果菜 （下ごしらえ）
11グラタン
レンジ・オーブン・グリル
グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 空

ほうれん草のキッシュ

加熱時間の目安　約21分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿１皿分）
ほうれん草(3cm長さに切る)………１束
にんにく(みじん切り)…………………１片
バター ……………………………………15g
塩、こしょう………………………… 各少々
卵(ときほぐす)…………………………… 3個
Ⓐ
牛乳………………………………カップ１
植物性生クリーム……… カップ½
スープ(固形スープ¼個をとく)
………………………………… カップ¼
塩、こしょう………………… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)
…………………………………………60g

作りかた
❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、8葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って3cm長さに切ります。
❷ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、①を加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
❸ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❹③に②とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふってグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 11グラタン で焼く。

にんじんのキッシュ

きのこ類をにんじん（小1½本・せん切り）に代え、**きのこのキッシュ**作りかた②、③ を参照して焼く。

トマトのキッシュ

きのこ類の代わりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト（中2個・約300g）をバジリコと合わせ、**きのこのキッシュ**作りかた②、③ を参照して焼く。

低温調理〔肉〕

オート調理
オート調理 あたためスタート　レンジ オーブン スチーム
24低温調理
グリル皿 テーブルプレート
給水タンク 満水

手作りソーセージ

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約75分

材料
豚ももひき肉……………………… 400g
玉ねぎ（すりおろしたもの）
………………………………… 大さじ1
にんにく(すりおろしたもの)
………………………………… 小さじ1
牛乳……………………………… 大さじ3
片栗粉…………………………… 大さじ2
塩………………………………… 小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイムなど ……… 各少々
サラダ油………………………………少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
❹グリル皿にのせ テーブルプレートに置き 24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味がかわりません。
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手作りソーセージの
サラミソーセージ風

手作りソーセージを充分さましてからオーブンシートをはずし、グリル皿にのせ 24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。

蒸し豚のさしみ風

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約76分

材料
豚もも肉(かたまり) ………… 約500g
Ⓐ
ねぎ(小口切り) ……………… 1本
しょうが……………………… 1かけ
酒……………………………… 大さじ5
塩……………………………… 大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえる。
❸合わせたⒶに②をつけ、時々返しながら20〜30分つけ込む。
❹③をオーブンシートで包み、両端をねじって閉じ、グリル皿にのせ 、テーブルプレートに置き 24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

手作りポークハム

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約80分

材料
豚ロース肉（かたまり）……… 約500g
塩……………………………… 大さじ2
砂糖…………………………… 小さじ2
Ⓐ
白ワイン…………………… 大さじ3
玉ねぎ・にんじん（各薄切り）
…………………………… 各20g
セロリの葉…………………… 少々
にんにく（薄切り）………… 1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイム、ローズマリー
などの香辛料 ……………… 各少々
砂糖、サラダ油 ………… 各小さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で２〜３日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、グリル皿にのせ 、テーブルプレートに置き 24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。
❻よくさましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

ビーフジャーキー（中華風味）

加熱時間の目安　120～140分

オート調理		グリル皿
オート調理（あたため/スタート）	レンジ／オーブン／スチーム	テーブルプレート
24低温調理		給水タンク 満水

材料
牛赤身肉（薄切り）…………150～200g
Ⓐ
- しょうゆ…………大さじ2
- 白ワイン…………大さじ1
- はちみつ…………大さじ1
- にんにく（すりおろす）……少々
- しょうが（すりおろす）……少々
- ごま油…………小さじ1
- 七味唐辛子・こしょう……各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとり、グリル皿に重ならないように広げて並べる。
❸②をテーブルプレートに置き 24低温調理 で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 24低温調理 で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー（プレーン）

ビーフジャーキーのⒶのつけ汁のかわりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース（薄切り）にかえる。

レバーのコンフィ

加熱時間の目安　約75分

オート調理		グリル皿
オート調理（あたため/スタート）	レンジ／オーブン／スチーム	テーブルプレート
24低温調理　仕上がり調節 強		給水タンク 満水

材料
豚レバー…………約300g
Ⓐ
- しょうゆ、酒…………各大さじ3
- 砂糖、ごま油、豆板醤…………各小さじ2
- しょうが（スライス）……1かけ
- にんにく（スライス）……1片
- ねぎ…………½本

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚レバーは、塩水につけ血抜をし、合わせたⒶにつけこみ一昼夜冷蔵室におく。
❸②の汁気をきり、30×40cmの大きさに切ったオーブンシートに包み、両端をねじって閉じてグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。

低温調理のコツ

●使いかたは
野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る 24低温調理 仕上がり調節 中 と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で低温調理する調理法）など、24低温調理 仕上がり調節 強 で調理します。

●1度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。

● 24低温調理 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

● 24低温調理 で作るコンフィは
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

● 調理時間は
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください。

レバーのコンフィを使って
レバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

低温調理
肉

低温調理〔魚〕

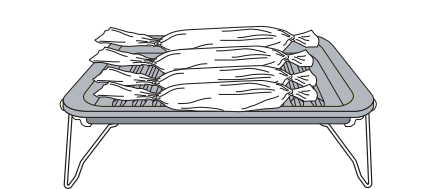
さんまのコンフィ

オート調理		グリル皿
オート調理（あたため/スタート）	レンジ／オーブン／スチーム	テーブルプレート
24低温調理		給水タンク 満水

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約160分

材料
さんま…………4尾
塩…………適量
Ⓐ
- オリーブ油…………40g
- 穀物酢…………40g
- にんにく（薄切りにする）……2片
- ローリエ（半分にちぎる）……2枚

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐ を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、グリル皿に並べてのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺さらに 24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

鮭のテリーヌ

加熱時間の目安　約165分

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）
生鮭（1切れ・100gのもの）……5切れ
白ワイン…………大さじ1
卵白…………2個分
生クリーム…………カップ1
塩…………小さじ⅓
こしょう…………少々
パプリカ…………小さじ1
ブラックオリーブ（種抜き）……12個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷鮭は骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
❸白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
❹ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
❺グリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 24低温調理 で加熱する。
❻さらに 24低温調理 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

鮭を生たらに代える。

わかさぎのコンフィ（南蛮漬け風）

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約75分

材料
わかさぎ…………200g
塩…………適量
オリーブ油…………20g
穀物酢…………20g
乾燥ハーブ類・香辛料類（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）…………適量
赤パプリカ…………1個
黄パプリカ…………1個
ピーマン…………2個
玉ねぎ（せん切り）…………½個
Ⓐ
- ワインビネガー、米酢…………各大さじ3
- 水…………カップ½
- 塩、砂糖、しょうゆ…………各小さじ1
- こしょう…………適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
❸30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
（さんまのコンフィ作りかた③を参照）
❹グリル皿にのせテーブルプレートに置き、24低温調理 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻グリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、24低温調理 で加熱する。
❼わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐ につけ込む。

低温調理
魚